令和８年度

11 月 の こ ん だ て

豊島区立南池袋小学校

日	曜日	行事	こんだて ごはん・パン・めん	牛乳	こんだて おかず・デザート	ちやにくやほねやはとなるしょくひん	ねつやちからとなるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	そのた	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	家で何を食べよう
2	月	文化の日給食	ふきよせごはん	○	もみじふのすましじる　きっかみかん じゃがいもとじゃこのあまからに	とり肉,油揚げ,豆腐, ★ちりめんじゃこ,★牛乳	米,もち米,油,さつまいも,三温糖, さとう,生ふ,じゃがいも	にんじん,しめじ,まいたけ,大根,ねぎ,小松菜, さやいんげん,みかん	食塩,薄口しょうゆ,昆布だし,酒, 出汁かつお節,しょうゆ,みりん	586	22.1	チーズ
4	水		チキンライス	○	やさいとレンズまめのスープ イタリアンドレッシングサラダ　マドレーヌ	★ベーコン,とり肉,★ぶた肉, レンズまめ,★たまご,★牛乳	米,油,さとう,オリーブ油,小麦粉, ★バター	にんにく,玉ねぎ,にんじん,コーン, マッシュルーム,グリンピース,セロリー, キャベツ,もやし,きゅうり,レモン	食塩,パプリカ粉,トマトケチャップ,こしょう, 鶏ガラ,ローリエ,薄口しょうゆ,白ワイン,酢, しょうゆ,バジル粉,ベーキングパウダー	701	23.3	海　藻
5	木		ごはん	○	いかのこうみやき こまつなとたまごのスープ わかめとコーンのごましょうゆ　あんにんぜリー	いか,白みそ,豆腐,★たまご, カットわかめ,アガー粉,★牛乳	米,さとう,片栗粉,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,しめじ,小松菜, コーン,もやし,にんじん,★パイン缶,★もも缶	みりん,しょうゆ,鶏ガラ,酒,食塩, 酢,バニラエッセンス	597	31.2	い　も
6	金	いい歯の日給食	げんまいわかめごはん	○	ししゃものもみじあげ たきのがわごぼうのさわにわん シャリシャリだいずのおひたし	炊き込みわかめ,★ししゃも, とり肉,豆腐,大豆,★牛乳	米,玄米,油,小麦粉,片栗粉,さとう, 白ごま	にんじん,ごぼう,ねぎ,白菜,小松菜,もやし	昆布だし,出汁かつお節,しょうゆ, 食塩,酒,みりん	592	22.8	たまご
9	月		ツナピラフ	○	スペインふうオムレツ　にんじんのポタージュ シーフードサラダ	とり肉,ツナ缶,★たまご,いか, 豆乳クリーム,海藻ミックス, ★えび,★牛乳	米,油,★バター,じゃがいも,さとう, 小麦粉,ごま油,白ごま	レモン,玉ねぎ,にんじん,コーン,もやし, マッシュルーム,ピーマン,セロリー, キャベツ,きゅうり	食塩,白ワイン,こしょう,しょうゆ, 鶏ガラ,ローリエ,酢,粉からし	693	30.2	小　魚
10	火		ジャージャーめん	○	さつまいもとだいずのからめに こまつなのごまあえ　はやか	★ぶた肉,とり肉,赤みそ,白みそ, 八丁みそ,大豆,★牛乳	蒸し中華めん,油,ごま油,さとう, 白ごま,片栗粉,さつまいも	にんじん,きゅうり,もやし,しょうが,ねぎ, 小松菜,白菜,はやか	鶏ガラ,しょうゆ,酒, トウバンジャン,食塩,みりん	675	25.6	チーズ
11	水	リアル先生のフィリピンランチ	ガーリックライス	○	チキンアドボ　ニラガ カモテチップス	とり肉手羽元,★ぶた肉,★牛乳	米,油,★バター,中ざら糖,粉糖, じゃがいも,さとう,さつまいも	にんにく,玉ねぎ,パセリ,しょうが,にんじん, キャベツ	食塩,こしょう,しょうゆ,酢, 白ワイン,鶏ガラ,ローリエ, 薄口しょうゆ	686	28.0	種実類
12	木		だいずいり ドライカレー	○	マセドアンサラダ　カルピスポンチ	★ぶた肉,とり肉,大豆,★粉チーズ, ★乳酸菌飲料,★牛乳	米,★バター,油,小麦粉,さとう, 片栗粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,コーン,にんじん, レーズン,★トマトピューレ,★トマト缶,きゅうり, ★パイン缶,みかん缶,★もも缶,りんご缶	食塩,ターメリック,カレー粉,赤ワイン,鶏ガラ, トマトケチャップ,こしょう,ウスターソース, ナツメグ,しょうゆ,オールスパイス,酢	654	23.1	たまご
13	金		ごはん	○	さわらのたつたあげ さつまいものごまみそしる　おひたし	さわら,油揚げ,白みそ,赤みそ, ★牛乳	米,片栗粉,油,さつまいも,ねりごま	しょうが,大根,にんじん,ねぎ,小松菜,もやし, 白菜	しょうゆ,みりん,酒,出汁かつお節, 食塩	616	25.9	果　物
16	月		ごもくえびチャーハン	○	わかめととうふのスープ はりはりゆでやさい　ミルクゼリー	なると,★えび,豆腐,カットわかめ, ★ちりめんじゃこ,★ハム, アガー粉,★生クリーム,★牛乳	米,油,ごま油,はるさめ,さとう	しょうが,ねぎ,にんじん,ピーマン,玉ねぎ, 切干しだいこん,キャベツ,きゅうり	食塩,しょうゆ,こしょう,酒,鶏ガラ, 出汁かつお節,酢,薄口しょうゆ	636	28.8	きのこ
17	火		じゃこなめし	○	さばのみそに　ごろごろこんさいじる うめおかかあえ	★ちりめんじゃこ,さば,赤みそ, とり肉,生揚げ,おかか,★牛乳	米,さとう,片栗粉,油,こんにゃく	ひろしまな,しょうが,しめじ,ごぼう,もやし, にんじん,大根,ねぎ,小松菜,キャベツ, 梅びしお	しょうゆ,みりん,酒,出汁かつお節, 食塩	620	31.3	い　も
18	水		りんごパン	○	ポークビーンズ　ツナともやしのサラダ わせみかん	★ベーコン,★ぶた肉,ツナ缶, いんげんまめ,★牛乳	★丸パン,グラニュー糖,片栗粉, 油,マカロニ,じゃがいも,中ざら糖, さとう	りんご,りんご缶,セロリー,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,★トマト缶,にんにく, ★トマトピューレ,もやし,きゅうり,みかん	シナモン,ブランデー,鶏ガラ,食塩, ローリエ,赤ワイン,トマトケチャップ, こしょう,しょうゆ,酢	636	26.0	海　藻
19	木	三重県の郷土料理	ごはん	○	つぎょうざ　ごもくたまごスープ いそびたし　まっちゃマロンゼリー	★ぶた肉,とり肉,★たまご,おかか, ★ちりめんじゃこ,刻みのり, アガー粉,★牛乳,★生クリーム	米,ぎょうざの皮,ごま油,小麦粉,油, 片栗粉,さとう,★栗の甘露煮	キャベツ,にんにく,しょうが,にら,ねぎ, にんじん,玉ねぎ,しめじ,小松菜,もやし,抹茶	食塩,こしょう,しょうゆ,酒,鶏ガラ, 出汁かつお節	683	28.1	ま　め
20	金		ごまごはん	○	ぶたキムチどうふ みそドレッシングサラダ　りんご	★ぶた肉,豆腐,白みそ,★牛乳	米,白ごま,ごま油,さとう,片栗粉,油	にんにく,しょうが,もやし,白菜,キムチ, えのきたけ,にら,きゅうり,キャベツ, にんじん,りんご	食塩,鶏ガラ,しょうゆ,酒,みりん,酢	605	25.6	小　魚
24	火	和食の日給食	ごはん (こんぶのつくだにぞえ)	○	さけのだいこんあんかけ いものこじる　ゆばいりおひたし	おかか,さけ,とり肉,白みそ, 赤みそ,豆腐,★ちりめんじゃこ, 湯葉,★牛乳	米,油,さとう,白ごま,片栗粉, こんにゃく,さといも	大根,葉ねぎ,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ, 小松菜,もやし,白菜	昆布だし,しょうゆ,みりん,酒,食塩, こしょう,薄口しょうゆ, 出汁かつお節	620	30.7	果　物
25	水		いかとあさりの トマトスパゲッティ	○	こまつなとベーコンのソテー あおのりポテト　ラ・フランス	★ベーコン,いか,★あさり, ★粉チーズ,青のり,★牛乳	スパゲッティー,オリーブ油,油, さとう,★バター,片栗粉, じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム, ★トマト缶,コーン,にんじん,キャベツ, 小松菜,ラ・フランス	食塩,こしょう,トマトケチャップ, オレガノ,白ワイン,しょうゆ	644	27.4	種実類
26	木		ねぎぶたしおだれどん	○	はるさめサラダ ナタデココいりフルーツヨーグルト	★ぶた肉,★ハム,★ヨーグルト, ★牛乳	米,ごま油,片栗粉,白ごま,さとう, はるさめ	にんにく,ねぎ,にんじん,玉ねぎ,もやし, レモン,にら,きゅうり,★もも缶, ★パイン缶,みかん缶,★ナタデココ	食塩,鶏ガラ,酒,こしょう,しょうゆ, 酢,粉からし	632	22.1	きのこ
27	金	豊島区宮城米給食	みやぎまいごはん	○	ささかまぼこのいそべあげ　おくずかけ ひじきのにもの　ずんだもち	笹かまぼこ,青のり,油揚げ, 豆腐,干ひじき,大豆,★牛乳	米,小麦粉,油,さといも,そうめん, 糸こんにゃく,さとう,上新粉, 白玉粉	ごぼう,にんじん,大根,しめじ,ねぎ,小松菜, れんこん,えだまめ	出汁かつお節,しょうゆ,食塩,酒, みりん	668	22.8	チーズ
30	月		スパイシーピラフ	○	ヌードルスープ　フレンチサラダ ベイクドチーズケーキ	とり肉,★ぶた肉,★クリームチーズ, ★たまご,★生クリーム,★牛乳	米,油,生パスタ,さとう,小麦粉, グラニュー糖	にんにく,玉ねぎ,コーン,マッシュルーム, 赤ピーマン,黄ピーマン,ピーマン,にんじん, キャベツ,小松菜,きゅうり,レモン	食塩,カレー粉,トマトケチャップ,白ワイン, 中濃ソース,こしょう,オレガノ,チリパウダー, 鶏ガラ,酢,バニラエッセンス	674	22.0	ま　め

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。　※栄養素量は中学年の数値です。低学年は 0.9 倍、高学年は 1.1 倍になります。　※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。